TITLE CODE: APTEL16281

తెలుగు దినపత్రిక

పీపుల్స్ మోటివేషన్

People's Motivation

ఆంధ్రప్రదేశ్ / తెలంగాణ

సంపుటి : 01 | సంచిక : 169 | ఎడిటర్ : ఎం. రమేష్ | సోమవారం, మే 20, 2024 | పేజీలు : 04 | వెల రూ. 5.00/-

కాంగ్రెస్, దాని మిత్రపక్షాల సీఎంలకు ఇదే నా సవాల్ : ప్రధాని మోదీ

- ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో మోదీ ఎన్నికల ప్రచారం
- రాహుల్ గాంధీ భాష మావోయిస్టుల భాషలా ఉందని విమర్శలు
- కాంగ్రెస్, దాని మిత్రపక్షాలు పాలిస్తున్న రాష్ట్రాల్లో పెట్టుబడులు రావడంలేదని వెల్లడి

ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఎన్నికల ప్రచార సభల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన కాంగ్రెస్ పార్టీపై విమర్శనాస్త్రాలు సంధించారు. కాంగ్రెస్ యువరాజు రాహుల్ గాంధీ వాడే భాష మావోయిస్టుల భాషలా ఉందని అన్నారు. దేశంలో కాంగ్రెస్, వారి మిత్ర పక్షాలు పాలిస్తున్న చోట పెట్టుబడులు రావడంలేదని విమర్శించారు. "కాంగ్రెస్, దాని మిత్రపక్షాలు ఎక్కడ ప్రభుత్వాలు ఏర్పాటు చేసినా కర్ణాటక, తెలంగాణ, హిమాచల్ వంటి రాష్ట్రాల్లోని సీఎంలకు ఈ సందర్భంగా సవాల్ విసురుతున్నా... మీ రాష్ట్రాలకు పెట్టుబడులు వస్తున్నాయా? ఇది నా రాజకీయ ప్రకటన కాదు... ఇది నా ఎన్నికల ప్రకటన కాదు... ఇదే విషయాన్ని ఆయా రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులను తటస్థ మీడియా కూడా నిలదీయాలి" అని మోదీ పేర్కొన్నారు. జూన్ 4 తర్వాత బీజేపీ మరోసారి అధికారంలోకి రావడం ఖాయమని మోదీ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అవినీతిపరులు జీవితాంతం జైలులోనే గడపాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ, జేఎంఎంకు అభివృద్ధి గురించి ఏమీ తెలియదని అన్నారు. "వారి యువరాజు రాహుల్ పరిశ్రమలను, వ్యాపారవేత్తలను, పెట్టుబడులను వ్యతిరేకిస్తూనే ఉన్నారు. ఇలా చేస్తే ఏ వ్యాపారవేత్త వెళ్లి కాంగ్రెస్, దాని మిత్రపక్షాలు పాలిస్తున్న రాష్ట్రాల్లో పెట్టుబడులు పెడతాడు? ఆ రాష్ట్రాల యువత భవిష్యత్ ఏమవుతుంది? నా వద్దకు వచ్చే పెట్టుబడిదారులందరూ తాము ఆ రాష్ట్రాలకు వెళ్లబోమని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే తమకు వ్యతిరేకంగా ఉన్న భావజాలంతో ఆ ప్రభుత్వాలు కొనసాగుతున్నాయని, తమను దూషిస్తారని వారు నాతో చెప్పారు. యువరాజే అలాంటి ఆలోచనలతో ఉంటే మిత్రపక్షాలు కూడా అదే తరహా ఆలోచనలతో ఉంటాయని పెట్టుబడిదారులు అనుకుంటారు" అంటూ మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. కాంగ్రెస్, దాని మిత్రపక్షాలు పాలిస్తున్న రాష్ట్రాల్లో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు పారిశ్రామికవేత్తలు ఒకటికి 50 సార్లు ఆలోచించే పరిస్థితి నెలకొందని అన్నారు.

తిరుమలలో ముగిసిన పద్మావతి పరిణయ మహోత్సవం

తిరుమల : తిరుమలలో మూడురోజుల పాటు నిర్వహించిన పద్మావతి పరిణయోత్సవాలు ఆదివారం సాయంత్రం ఘనంగా ముగిసాయి. చివరి రోజు శ్రీదేవి, భూదేవి వేర్వేరుగా రెండు వాహనాలపై రాగా మలయప్ప స్వామి గరుడ వాహనం పై వేదిక వద్దకు చేరుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా స్వామి, అమ్మవార్ల ఎదురుకోలు, పూబంతాట, వరణమయురం కార్యక్రమాలు వైభవంగా నిర్వహించారు. చతుర్వేద పారాయణం, అనంతరం భైరవి, నళినకాంతి, శంకరాభరణం, హిందుస్తానీ, నాదస్వరంపై నీలాంబరి రాగాలు, మేళం, ఢమరుక వాయిద్యం మొదలైన వాటిని ప్రదర్శించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీటీడీ ఈవో ఏవీ ధర్మారెడ్డి, ఎస్ఈ 2 జగదీశ్వర్ రెడ్డి, డీవైఈవో లోకనాథం, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

చీకటిని చీల్చుకుంటూ ఆకాశం నుంచి దూసుకొచ్చిన నీలి కాంతి తరంగం!

యూరోప్ లోని స్పెయిన్, పోర్చుగల్ గగనతలంపై అరుదైన దృశ్యం కనిపించింది. చీకటిని చీల్చుకుంటూ ఆకాశంలో భారీ నీలి రంగు కాంతి తరంగం దూసుకెళ్లింది. దాని కాంతి తీవ్రత రాత్రిని కాస్తా ఒక్క క్షణంపాటు పగలులా మార్చేసింది. ఈ దృశ్యాన్ని చూసిన ప్రజలంతా అవాక్కయ్యారు. వెంటనే ఇందుకు సంబంధించిన వీడియోను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేశారు. దీంతో అదికాస్తా వైరల్ గా మారింది. అది ఒక భారీ ఉల్క అయ్యుంటుందని నెటిజన్లు అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. కొన్ని వందల కిలోమీటర్ల దూరంపాటు కాంతి రేఖ కనిపించినట్లు స్థానికులు చెప్పారు. అయితే ఆ వెలుగు రేఖ ఉల్కాపాతమా కాదా? అది ఎక్కడ నుంచి వచ్చింది, ఎక్కడ పడింది అనే విషయాలపై అంతరిక్ష సంస్థలు అధికారికంగా ఎటువంటి ప్రకటన విడుదల చేయలేదు. అది భారీ ఉల్కేనని.. క్యాస్ట్రో డైరో అనే ప్రాంతంలో పడిందనే ప్రచారం జరుగుతోంది.

ప్రొద్దుటూరు వైసీపీ ఎమ్మెల్యే రాచమల్లు శివప్రసాద్ రెడ్డిపై కేసు నమోదు

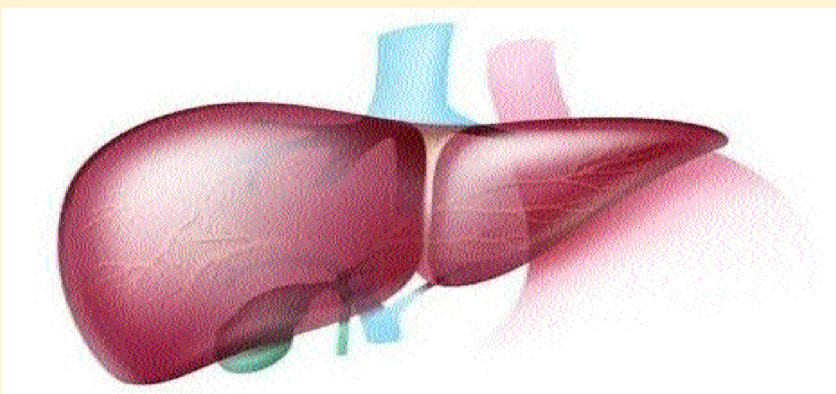
ప్రొద్దుటూరు వైసీపీ ఎమ్మెల్యే రాచమల్లు శివప్రసాద్ రెడ్డిపై కేసు నమోదైంది. ఎమ్మెల్యే రాచమల్లు బావమరిది మునిరెడ్డిపైనా కేసు నమోదైంది. సీఐని బెదిరించి విధులకు ఆటంకం కలిగించారన్న ఆరోపణలపై ఎఫ్ఐఆర్ రూపొందించారు. నిన్న ప్రొద్దుటూరు పోలీసులు కొందరు వైసీపీ కార్యకర్తలను స్టేషన్ కు పిలిపించి కౌన్సిలింగ్ ఇచ్చారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యే రాచమల్లు పోలీసుల అనుమతి లేకుండా ఓ వైసీపీ కార్యకర్తను పోలీస్ స్టేషన్ నుంచి బయటికి తీసుకువచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో, పోలీసుల విధులకు ఆటంకం కలిగించారంటూ సీఐ ఫిర్యాదుతో ఎమ్మెల్యే రాచమల్లుపై కేసు నమోదు చేశారు.

లారీని ఢీకొన్న ఆర్టీసీ బస్సు.. ఇద్దరు మృతి

అమరావతి : నెల్లూరు జిల్లా బుచ్చిరెడ్డి పాలెం మండలం దామరమడుగు వద్ద జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో ఇద్దరు మృతి చెందారు. కనిగిరి నుంచి నెల్లూరు వైపు వెళ్తున్న ఆర్టీసీ బస్సు, పంక్చరై ఆగి ఉన్న లారీని ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో ప్రకాశం జిల్లాకు చెందిన మరియమ్మ, డేవిడ్ అనే ఇద్దరు ప్రయాణికులు మృతి చెందారు. మరో పది మందికి గాయాలు కావడంతో నెల్లూరు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందజేస్తున్నారు. ప్రమాదంలో సమయంలో బస్సులో 47 మంది ప్రయాణికులున్నారని ప్రయాణికులు తెలిపారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు హుటాహుటిన ఘటనా స్థలికి చేరుకుని కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

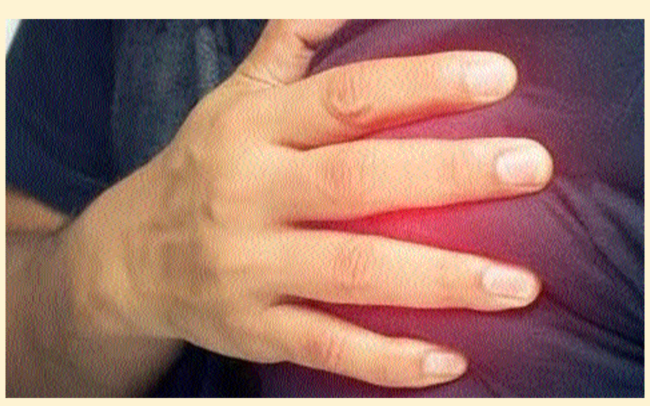
తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

లివర్, బ్లడ్‌ని క్లీన్ చేసే జ్యూస్ ఇదే?



మనకు లభించే కొన్ని కూరగాయలతో తయారు చేసే జ్యూస్ లను తాగడం వల్ల మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందడంతో పాటు బరువు కూడా ఈజీగా తగ్గొచ్చు. వెజిటబుల్ జ్యూస్ ల ఉపయోగ గురించి ఇప్పటి దాకా మనం చాలానే తెలుసుకున్నాం.ఇక ఇప్పుడు మరో వెజిటబుల్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటి ఇంకా దానిని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.బీట్ రూట్ ను ఉపయోగించి చేసే ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల కాలేయంలో పేరుకున్న మలినాలు ఈజీగా తొలగిపోయి.. కాలేయం బాగా శుభ్రమవుతుంది. అలాగే రక్తనాళాల్లో పేరుకున్న వ్యర్థాలు తొలగిపోయి.. రక్తం బాగా శుభ్ర పడుతుంది. ఇంకా అలాగే కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. హిమోగ్లోబిన్ పెరిగి రక్తహీనత సమస్య కూడా ఈజీగా తగ్గుతుంది. మన శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా ఈజీగా అదుపులో ఉంటాయి.అలాగే మన శరీరానికి కావలసిన పోషకాలన్నీ కూడా అందుతాయి. ఇంకా బీపీ కూడా కంట్రోల్ లో ఉంటుంది. శరీరంలోని మలినాలు, విష పదార్థాలు ఈజీగా తొలగిపోయి.. శరీరం బాగా శుభ్రపడుతుంది. ఇక ఈ జ్యూస్ ను తయారు చేసుకునేందురు బీట్ రూట్, క్యారెట్, గుప్పెడు కొత్తిమీర, 2 ఇంచుల అల్లం ఇంకా ఒక టమాట తీసుకోవాలి. బీట్ రూట్ పై చెక్కు తీసి దానిని ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఇంకా అలాగే క్యారెట్, టమాటా, అల్లంను ముక్కలుగా తరిగి.. మిక్సీ జార్ లో వేసి అర టీ గ్లాస్ నీళ్లుపోసుకొని గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. అలాగే కొద్దిగా కొత్తిమీర వేసి మరో అర టీ గ్లాస్ నీళ్లుపోసి మిక్సీ పట్టుకోవాలి. ఇక ఆ తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని గ్లాస్ లోకి వడకట్టి జ్యూస్ ను తాగాలి.జ్యూస్ లో కొద్దిగా నిమ్మరసం, ఒక స్పూన్ తేనె కూడా కలుపుకుని తాగవచ్చు. ఉదయాన్నే ఈ జ్యూస్ తాగితే కాలేయం శుభ్రం అవ్వడంతో పాటు బరువు కూడా ఈజీగా తగ్గవచ్చు. చర్మం కూడా కాంతివంతంగా ఇంకా అందంగా తయారవుతుంది.అలాగే శరీరంలో ఫ్రీ రాడికల్స్ పోయి క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక సమస్యల బారిన పడకుండా కూడా ఉంటాం.

గుండె జబ్బులని దూరంగా ఉంచే ఆహారాలు..?



గుండె జబ్బులని దూరంగా ఉంచే ఆహారాలు ఇవే ?ప్రస్తుత కాలంలో గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులతో చాలా మంది చాలా రకాలుగా బాధపడుతున్నారు. జీవనశైలి, తీసుకునే ఆహారం, టెన్షన్ ఇంకా ఉద్యోగంలో ఒత్తిడి వంటి కారణాల వల్ల మనిషికి గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు చాలా ఎక్కువ అవుతున్నాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, శరీరానికి అనువైన వ్యాయామం ఇంకా దురవాట్లకు దూరంగా ఉండటం గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు , మూత్రపిండ వ్యాధులు, అలాగే దంత వ్యాధులు గుండెజబ్బులకు ఖచ్చితంగా దారితీస్తాయి. అలాగే అస్థిరంగా రొమ్మునొప్పి, రక్తపోటు అధికమవటం ఇంకా గుండె పని విధానంలో అసాధారణంగా ఉండటం లాంటివి కనిపించగానే ఖచ్చితంగా వైద్యున్ని సంప్రదించాలి.దేశంలో గుండె సమస్యలతో చాలా మంది బాధపడుతున్నారు. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల వల్ల చాలా మంది మరణిస్తున్నారు.వేళకు ఆహారం తీసుకోకపోవడం, వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన ఒత్తిళ్లు ఇంకా తగినంత వ్యాయమం లేకపోవడం వంటివి గుండె పనితీరును మందగింపజేస్తున్నాయి. అలాగే రక్తనాళాల్లో కోలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగిపోవడం కూడా గుండె పనితీరును ప్రభావితం చేస్తోందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఖచ్చితంగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.సాధారణంగా చేపలు ఎక్కవగా తినేవారిలో గుండె సంబంధిత వ్యాధులు తక్కువగా వస్తాయని అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. చేపల్లో ఉండే ఒమేగా3 కొవ్వు ఆమ్లాలు గుండె పనితీరును బాగా మెరుగుపరుస్తాయి.అలాగే ఆకు కూరలు గుండెకు చాలా మంచిది. క్యాన్సర్ వంటి రోగాలను కూడా దరిచేరనివ్వవు. పాలకూర, కొత్తమీద, ర్యాడిష్ మొదలైన వాటిలో కొవ్వు శాతం తక్కువ ఉండటంతో పాటు ఫోలిక్ యాసిడ్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం ఇంకా పోటాషియం ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఇవి గుండె పనితీరును మెరుగు పర్చడంలో బాగా సహాయపడతాయి.ప్రతి రోజూ ఆహారంలో భాగంగా ఇవి తీసుకునేవారికి మిగిలిన వారితో పోలిస్తే హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశాలు 11 శాతం తక్కువగా ఉంటాయి.

మోకాళ్ళ నొప్పులు తగ్గాలంట..?

ఇప్పుడు చెప్పే లడ్డూను రోజుకు ఒకటి తింటే మనం చాలా రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అయితే ఈ లడ్డూలను పిల్లల దగ్గర నుండి పెద్దల వరకు ఎవరైనా కూడా తినవచ్చు.ఈ లడ్డూలను తినడం వల్ల ఎముకలు, దంతాలు చాలా ధృడంగా తయారవుతాయి.అలాగే కీళ్ల నొప్పులు, మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి.ఇంకా క్యాల్షియం లోపంతో బాధపడే వారు ఈ లడ్డూలను తినడం వల్ల క్యాల్షియం లోపం తగ్గడంతో పాటు మళ్ళీ రాకుండా ఉంటుంది. అలాగే ఈ లడ్డూలను తినడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి కూడా బాగా పెరుగుతుంది. అలాగే అనారోగ్య సమస్యలు కూడా మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి.ఇంకా రక్తహీనత సమస్య తలెత్తకుండా ఉంటుంది. అలాగే క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉంటాము.పిల్లలకు ఈ లడ్డూలను ఇవ్వడం వల్ల వారిలో ఎదుగుదల కూడా చాలా చక్కగా ఉంటుంది.ఇంకా అంతేకాకుండా అ లడ్డూలను తినడం వల్ల రక్తపోటు కూడా ఈజీగా అదుపులో ఉంటుంది.అలాగే శరీరంలో ఇన్ ఫ్లామేషన్ కూడా తగ్గుతుంది. స్త్రీలు ఈ లడ్డూలను తినడం వల్ల వారికి నెలసరి సక్రమంగా వస్తుంది. ఇంకా అంతేకాకుండా చర్మం ఇంకా జుట్టు ఆరోగ్యం కూడా బాగా మెరుగుపడుతుంది. ఇక మన ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేసే ఈ లడ్డూలను తయారు చేయడం కూడా చాలా సులభం. కేవలం రెండంటే రెండు పదార్థాలతో మనం ఈ లడ్డూలను తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇక క్యాల్షియం లోపాన్ని నివారించే ఈ లడ్డూలను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. వాటి తయారీకి కావల్సిన ఆ రెండు పదార్థాలు ఏమిటి? వంటి పూర్తి వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ లడ్డూలను తయారు చేసుకోవడానికి మనం నువ్వులను ఇంకా ఖర్జూరాలను ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది.ఈ రెండు కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసేవే. వీటిలో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే చాలా పోషకాలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయి. వీటితో లడ్డూలను తయారు చేసి తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు.

నోరు కంపు కొట్టకుండా ఉండాలంటే..?

సాధారణంగా మనం నోరు కంపుకొట్టకుండా మౌత్ వాష్ లను నోట్లో పోసుకుని ఒక నిమిషం పాటు పుక్కిలించి తరువాత ఉమ్మి వేస్తూ ఉంటాము. అయితే ఈ మౌత్ వాష్ లను చాలా తక్కువ సమయమే ఉపయోగించినప్పటికి వీటిని వాడడం వల్ల మనం చాలా ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఈ మౌత్ వాష్ లల్లో ఉండే ఆల్కాహాల్ నోట్లో జిగురు తక్కువగా ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. నోట్లో జిగురు ఉత్పత్తి అవ్వడం కూడా మనకు చాలా అవసరం.మనం ఆహారాన్ని నమిలేటప్పుడు ఆహారం సులభంగా కదలడానికి ఇంకా నోట్లో చెడు బ్యాక్టీరియా శాతం పెరగకుండా చేయడంలో జిగురు సహాయపడుతుంది. మౌత్ వాష్ లను వాడడం వల్ల జిగురు ఉత్పత్తి తగ్గి నోటి సమస్యలు ఎక్కువగా ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంది.ఇంకా అలాగే మౌత్ వాష్ లల్లో ఉండే సోడియం లారిల్ సల్ఫేట్ వల్ల తలనొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ రసాయనం వల్ల హార్మోన్ల అసమతుల్యత వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం కూడా ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మౌత్ వాష్ లను ఎక్కువగా వాడడం వల్ల దంతాలపై ఉండే ఎనామిల్ దెబ్బతింటుంది.దంతాలపై ఎనామిల్ దెబ్బతినడం వల్ల దంతాలు పుచ్చడం ఇంకా దంతాలు సున్నితంగా మారడం వంటివి జరుగుతాయి. ఇంకా అలాగే కొంతమంది భోజనం తీసుకోవడానికి ముందుగా మౌత్

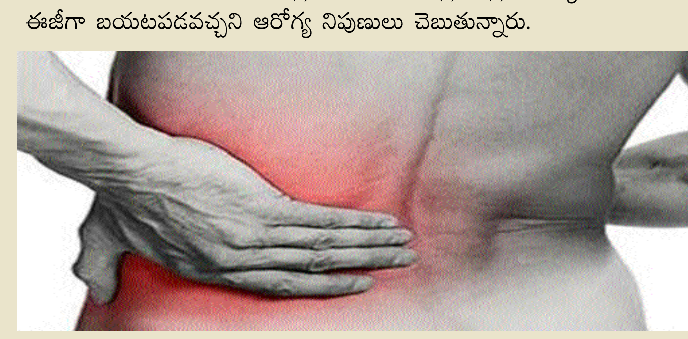
వాష్ తో నోటిని బాగా శుభ్రం చేసుకుంటారు. ఆ తరువాత భోజనం తింటారు. ఇలా చేయడం వల్ల మౌత్ వాష్ లో ఉండే రసాయనాలు మన పొట్టలోకి వెళ్లి చాలా ఇబ్బందులకు గురి చేసే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం మౌత్ వాష్ లను ఉపయోగించడం అంత మంచిది కాదు. అయితే మౌత్ వాష్ లకు బదులుగా రెండు రకాల నూనెలను వాడడం వల్ల నోరు తాజాగా, దుర్వాసన రాకుండా ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.అయితే ఈ మౌత్ వాష్ లకు బదులుగా మనం పిప్పర్ మెంట్ ఆయిల్ ను వాడడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆయిల్ ను 4 లేదా 5 చుక్కల మోతాదులో నీటిలో వేసి కలిపి బాగా పుక్కిలించాలి. ఇక ఇలా పుక్కిలించడం వల్ల నోరు తాజాగా ఉంటుంది. దీనిని ఉపయోగించడం వల్ల ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు.

సీతాఫలం తింటున్నారా? ఐతే ఈ విషయాలు తెలుసుకోవాలి

సీతాఫలం. ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, లవణాలు అధికంగా ఉంటాయి. సీతాఫలం మీగడలాంటి గుజ్జుతో, ప్రత్యేక రుచితో నోరూరిస్తుంది. ఎన్నో పోషక విలువలను శరీరానికి అందించే సీతాఫలం గురించి తెలుసుకుందాము. సీతాఫలంలో కొవ్వు ఏ మాత్రం ఉండదు. ఒక్కో సీతాఫలంలో 200 క్యాలరీల వరకు శక్తి ఉంటుంది. నీరసంగా ఉన్నప్పుడు ఈ పండ్లను తిన్నట్లయితే శరీరానికి కావాల్సినంత గ్లూకోజ్ లభిస్తుంది.ఈ పండు తింటుంటే కండరాలు బలోపేతమై బలహీనత, సాధారణ అలసటను దూరం చేస్తుంది. వాంతులు, తలనొప్పికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. చర్మ వ్యాధులకు మంచి మందుగా ఉపయోగపడుతుంది. సీతాఫలం ప్రతిరోజూ తింటుంటే జుట్టు నల్లగా ఆరోగ్యంగా మెరుస్తుంది, కుదుళ్లకు దృఢత్వానిస్తుంది.పేగుల్లో వుండే హెల్మింత్స్ అనే నులిపురుగుల నివారణలో సీతాఫలం ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ పండు గుజ్జు అల్సర్లపై చక్కటి మందులాగా పనిచేసి ఉపశమనాన్నిస్తుంది.త్రిదోష నివారిణిగా శరీరంలో వుండే వాత, పిత్త కఫ దోషాన్ని తగ్గించడంలో ప్యూరిఫైర్‌గా పనిచేస్తుంది. ఆస్తమా ఉన్నవారు మాత్రం ఈ సీతాఫలంను తీసుకోకూడదు. మధుమేహం ఉన్నవారు తినకూడదు. ఎక్కువగా పండిన పండును తింటే గ్లూకోజ్ శాతం ఎక్కువగా ఉండి, చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులకు హాని చేస్తుంది. లివర్ వ్యాధితో, మూత్రపిండాల వ్యాధితో బాధపడేవారు సైతం ఈ సీతాఫలానికి దూరంగా ఉండాలి.

మూత్రపిండాల్లో రాళ్లని పోగొట్టే సింపుల్ టిప్?

మనలో చాలా మంది కూడా మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్యతో ఎంతగానో బాధపడుతూ ఉంటారు. మారిన మన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు, నీటిని తక్కువగా తాగడం, అధిక బరువు, ఉప్పు ఇంకా పంచదార కలిగిన ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు మందులు వాడడం వంటి కారణాల వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్య తలెత్తుతుంది.మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల వల్ల కడుపులో నొప్పి, మూత్రంలో రక్తం రావడం ఇంకా మూత్రవిసర్జన సమయంలో తీవ్రమైన బాధకలగడం, జ్వరం, మూత్రంలో మంట ఇంకా తరచూ మూత్రవిసర్జనకు వెళ్లడం ఇలా ఇతర సమస్యలను కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.సాధారణంగా ఈ సమస్య నుండి బయటపడడానికి వైద్యులు శస్త్రచికిత్సను ఇంకా మందులను సూచిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవేకాకుండా ఆయుర్వేదం ద్వారా కూడా మనం మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను ఈజీగా తొలగించుకోవచ్చు. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడే వారు అలాగే ఈ సమస్య మరింత తీవ్రతరం కాకూడదు అనుకునే వారు రణపాలాకును తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా చాలా మంచి ఫలితం ఉంటుదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రణపాలాకులో ఫైటో కెమికల్స్ తో పాటు 12 రకాల ఇతర రసాయన సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. సాధారణంగా మూత్రపిండాల్లో పేరుకుపోయిన క్యాల్షియం ఇంకా ఆక్సలైట్స్ తో కలిసి రాళ్లలాగా మారతాయి.ఈ రణపాలాకును తీసుకోవడం వల్ల వీటిలో ఉండే రసాయన సమ్మేళనాలు క్యాల్షియం ఇంకా ఆక్సలైట్స్ కలవకుండా చేసి రాళ్లు ఏర్పడకుండా నిరోదించడంలో సహాయపడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఇంకా అలాగే రాళ్ల కణాల దెబ్బతిన్న కణజాలాన్ని తిరిగి సాధారణ స్థితికి తీసుకురావడంలో కూడా రణపాల ఆకు చాలా బాగా సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక మూత్రపిండాలల్లో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడే వారు 4 రణపాలాకులను తీసుకుని 200 ఎమ్ ఎల్ నీటిలో వేసి 100 ఎమ్ ఎల్ అయ్యే దాకా మరిగించాలి.ఆ తరువాత ఈ కషాయాన్ని వడకట్టి తేనె కలిపి తీసుకోవాలి.ఇంకా అలాగే ఈ ఆకులను నేరుగా నమిలి తినవచ్చు. ఈ విధంగా రణపాలాకును తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్య నుండి చాలా ఈజీగా బయటపడవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.



కళ్ళకలక వస్తే ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

ప్రస్తుతం ఎక్కడ చూసినా కూడా కళ్ల కలక కలకలం సృష్టిస్తోంది. ఈ వ్యాధి దెబ్బకి అందరూ భయపడిపోతున్నారు. ముఖ్యంగా చాలా తొందరగా ఈ వ్యాధి అందరికీ సోకుతోంది. అయితే ఈ కళ్ల కలక ఎలా వ్యాపిస్తుంది ఇది వచ్చినపుడు ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అన్న విషయం చాలామందికి తెలియదు. కళ్ల కలక వైరస్ లేదా బ్యాక్టీరియా అలర్జీ కారణంగా వస్తుంది. ఇది ఒకరి నుంచి మరొకరికి వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతుంది. ముఖ్యంగా గుంపులు గుంపులుగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఈ కళ్ల కలక వ్యాధి అధికంగా వ్యాప్తి చెందేందుకు అవకాశాలు ఉన్నాయి.? కళ్లకలకలు వాతావరణ పరిస్థితుల్లో మార్పు కారణంగా వస్తాయి. ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న వ్యక్తి నుంచి ఆ వైరస్ ఇతర వ్యక్తులకు కంటి స్రావాలు, చేతుల ద్వారా చేరుతుంది. ఎక్కువ శాతం చేతులు కళ్లలో పెట్టుకోవడం ద్వారా సోకుతుంది. ఒక వ్యక్తి ముక్కులో లేదా సైనస్‌లో ఉండే వైరస్, బ్యాక్టీరియా ఇతరుల కళ్లలోకి చేరడం ద్వారా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాంటాక్టు లెన్స్ వినియోగించే అలవాటు ఉన్నవారు వాటిని సక్రమంగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. సరైన లెన్స్ వాడకపోవడం వల్ల కూడా కళ్ల కలక రావచ్చు. బ్యాక్టీరియా, వైరస్ వల్ల వేగంగా ఒకరి నుంచి ఒకరికి వ్యాపిస్తాయి. రసాయనాలు, వాహనాల పొగ, సౌందర్య ఉత్పత్తుల వాడకం వల్ల కూడా వ్యాపిస్తాయి. అలర్జీ, దుమ్ము ధూళి, పెంపుడు జంతువులు, పూల పుప్పొడి ద్వారా వచ్చే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా నాలుగు నుంచి ఏడు రోజులపాటు ఇది ఉంటుంది. కళ్లు ఎర్రగా మారి నీరు కారడం, మండిపోవడం, కళ్లల్లో దురద, చికాకుగా ఉండడం, పుసులు కట్టి అంటుకుపోవడం, చిన్న పిల్లల్లో స్వల్పంగా జ్వరం వచ్చే అవకాశం. ఒక కన్ను లేదా రెండు కండ్లు ఎర్రగా మారడం. నల్లటి అద్దాలు పెట్టుకుంటే లక్షణాల నుంచి కొంత ఉపశమనం లభిస్తుంది. వేడిచేసి చల్లార్చిన నీటితో కళ్లు శుభ్రం చేసుకోవాలి. కంటి సమస్యలు రాకుండా ఉండేందుకు యాంటిబయాటిక్స్ చుక్కల మందులు వాడాలి. కాంటాక్ట్ లెన్స్ పెట్టుకునేవారు వాటిని మానేయాలి. వైరస్ వల్ల కలిగే సమస్య ఒకట్రెండు వారాల్లో తగ్గిపోతుంది. బ్యాక్టీరియాతో సమస్య ఏర్పడితే మెడిసిన్ కచ్చితంగా తీసుకోవాలి.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation
సోమవారం | మే | 20 | 2024

ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటం ఆడుతున్న అధికారులు నిర్లక్ష్యం వీడండి : వెంకటేశ్వర్లు

నందికొట్కూరు, మే 19 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

నందికొట్కూరు పట్టణంలోని ఎస్ ఎస్ ఆర్ నగర్ లో ఉన్న విద్యుత్ స్తంభాలను, కండక్ట్ వైర్లను, రైతు సంఘం జిల్లా నాయకులు వెంకటేశ్వర్లు ఆదివారం పరిశీలించాడు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. నందికొట్కూరు మున్సిపాలిటీ పట్టణం ఏర్పాటైనప్పటి నుంచి విద్యుత్ అధికారులకు మున్సిపాలిటీ అధికారులకు సమన్వయ లోపం ఏర్పడిందని అందువల్ల చాలా కాలనీలో 50 సంవత్సరాల కిందట వేసిన స్తంభాలు దర్శనమిస్తున్నాయని వాటి స్థానంలో కొత్త వాటిని ఏర్పాటు చేయాలంటే విద్యుత్ శాఖకు నిధులు మంజూరు చేయడం లేదని విద్యుత్ అధికారులు చెప్పడం చాలా హాస్యస్పదంగా ఉందని వారన్నారు. వర్షాకాలంలో విద్యుత్ స్తంభాలు కండక్టర్ వైర్లు తెగి ఇళ్ల పైన మనుషుల పైన పడితే మనుషుల ప్రాణానికే ప్రమాదమని ప్రజలు భయాందోళన చెందుతున్నారు. ఇప్పటికే ఉరుములు మెరుపులతో కూడిన వర్షాలతో అ స్తంబాలను ముట్టుకుంటే విద్యుత్ షాక్ సర్క్యూట్ తగులుతుందని చిన్నారులు బయట తిరగాలంటేనే భయభ్రాంతులకు గురవుతున్నారని తక్షణమే విద్యుత్ అధికారులు స్పందించి ఈ సమస్యని పరిష్కరించాలని వారు కోరారు. లేకుంటే ఆయా కాలనీవాసులతో కలిసి పట్టణంలో తీవ్రస్థాయిలో ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేస్తామని వారు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం జిల్లా ముఖ్య నాయకులు వడ్డే సుధాకర్, ఎస్ మహబూబ్ బాషా, భాస్కర్ గౌడ్, ఉపేంద్ర ,బి .రామకృష్ణ, కాలనీవాసులు బి . మల్లేశ్వరమ్మ, గోవిందమ్మ, భాను, రమణమ్మ ,రాజేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రమాదకరంగా ట్రాన్స్ఫారం..

మిడుతూరు, మే 19 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

మిడుతూరు మండలం గ్రామంలోని విద్యుత్ ట్రాన్స్ఫారం రక్షణ కంచెను ఏర్పాటు చేయాలని ఆదివారం స్థానికులు డిమాండ్ చేశారు. వారు మాట్లాడుతూ.. మూగజీవాలు ఆ ప్రదేశంలో ఎక్కువగా సంచరిస్తూ ఉంటాయని ఎలాంటి ప్రమాద సంఘటన జరగకముందే విద్యుత్ అధికారులు స్పందించి ఈ సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించాలని వారు కోరారు.

వంట గదికి కొన్ని వాస్తు నియమాలు..

ఇంటి నిర్మాణంలో ఇంట్లో ఏర్పాటు చేసుకునే వస్తువుల విషయంలో వాస్తు పాటించాలని.. వాస్తు శాస్త్రం పేర్కొంది. ఇంట్లోని గదుల్లో ప్రధానమైన గది వంటగది..ఈ గదిలో వాస్తు సరిగ్గా లేకుంటే.. అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. కనుక వంట గదికి చెందిన వాస్తును సరిచేయాలంటే కొన్ని విషయాల్లో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రోజు ప్రారంభంలో మొదటిగా ప్రవేశించే గది వంటగది.. కనుక ఈ వంటగది విషయంలో కొన్ని వాస్తు నియమాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఇంట్లోని వంటగది ఎప్పుడూ మెట్ల కింద ఉండకూడదు. అలా అయితే మీరు ఎప్పుడూ అప్పుల పాలవుతారు. వంటగది టాయిలెట్ పైన లేదా దిగువన ఉండకూడదు.. లేకుంటే అది కుటుంబ సభ్యుల ఆరోగ్యం, సంపదపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. ఇంటిలో ఆర్థిక పరిస్థితి బలహీనంగా మారుతుంది.వంట చేసేటప్పుడు మీ ముఖం దక్షిణం వైపు ఉండకూడదు. జ్యోతిష్య శాస్త్రం ప్రకారం ఆహారం దక్షిణ ముఖం కాకుండా ఉత్తరం, పడమర వైపుగా ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లోని సభ్యులు ఆర్థిక ఇబ్బందులు లేకుండా జీవిస్తారు. అంతేకాదు దక్షిణ ముఖం వైపు వంట చేయడం వలన కుటుంబంలో పేదరికంతో ఇబ్బంది పాలవుతారు.కిచెన్ , గ్యాస్ క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేయాలి. వంటగది మురికిగా ఉంటే అభివృద్ధికి ఆటంకం అని అంటారు. శుభ్రంగా ఉండే ఇంట్లో ప్రతికూల శక్తి ప్రవేశించదు. వంట చేసేటప్పుడు మీ ముఖం తూర్పు వైపు ఉండాలి. ఈ దిశను గ్రహాల రాజు సూర్యుని దిశగా పరిగణిస్తారు. తూర్పు ముఖంగా ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల అనారోగ్యం, మానసిక ఒత్తిడి వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఎవరైనా సరే అనారోగ్యంతో ఉన్నట్లయితే ఈ తూర్పు దిక్కుకు ఎదురుగా భోజనం చేయాలి.. ఇలా చేయడం వలన అనేక ప్రయోజనాలున్నాయి. ఇంటి మెయిన్ డోర్ బయట నుంచి గ్యాస్ గ్రిల్ లేదా స్టవ్ వంటివి కనిపించకూడదు. ఇది ప్రధాన లోపంగా పరిగణించబడుతుంది. మీ ప్రధాన ద్వారం నుండి వంటగది కనిపిస్తే.. ఆ ఇంట్లోని కుటుంబ సభ్యులు రోగాల బారిన పడుతూ ఉంటారు. ఆర్థిక పరిస్థితి కూడా బలహీనంగా ఉంటుంది. దక్షిణ దిశకు ఎదురుగా ఉండి ఆహారాన్ని ఎప్పుడూ తినకండి, అది చాలా అశుభాలను కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు తినే ఆహారాన్ని ఎప్పుడూ ప్లేట్‌లో మిగల్చవద్దు.. ఆహారాన్ని అవమానించవద్దు. మీరు ఆగ్నేయ మూలలో మైక్రోవేవ్, మిక్సర్ మొదలైన ఎలక్ట్రికల్ ఉపకరణాలను ఉంచవచ్చు. అంతేకాదు కుండలు లేదా ఇతర బరువైన వస్తువులను దక్షిణ లేదా పడమర దిశలో ఉంచాలి. ఇది కాకుండా మీరు తూర్పు, ఉత్తర దిశలో ఏదైనా కాంతి వస్తువును ఉంచవచ్చు.స్లాబ్‌లు, అల్మారాలు మొదలైనవి వంటగది పాత్రలను దక్షిణ లేదా పడమర దిశలో ఉంచడానికి అనువైనవిగా పరిగణించబడతాయి. అదనంగా, మీరు సుగంధ ద్రవ్యాలు మరియు ధాన్యాలను నిల్వ చేయడానికి వాయువ్య మూలను ఉపయోగించవచ్చు. అలాగే కిచెన్ కిటికీలు పెద్దవిగా ఉండేలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. వాస్తు ప్రకారం, ఇంట్లో ఆగ్నేయ దిశలో అగ్ని ఉండటం చాలా ముఖ్యం.

ఆర్ఎస్ అకాడమీలో ఏబీవీపీ ఆధ్వర్యంలో గ్రూప్ 2 పుస్తకాల పంపిణీ

కర్నూలు, మే 19 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ కర్నూలు నగర శాఖ ఆధ్వర్యంలో గ్రూప్1 గ్రూప్ 2 పరీక్షలకు సంసిద్ధమవుతున్నటువంటి విద్యార్థులకు అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ తరపున ఆర్ఎస్ అకాడమీలో ప్రిపేర్ అవుతున్నటువంటి విద్యార్థులకు గ్రూప్ 2 పుస్తకాలను పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా రవీంద్ర విద్యాసంస్థల అధినేత జి పుల్లయ్య పాల్గొని విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ఈ కర్నూల్ జిల్లాలో ఉన్నటువంటి వనరులు ఏమైనా ఉన్నాయి అంటే అది కేవలం యువశక్తి మాత్రమే అటువంటి యువకులను అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ మరియు ఆర్ఎస్ అకాడమీ ద్వారా కలవడం చాలా సంతోషకరం రానున్న రోజుల్లో అభివృద్ధి మార్గంలో నడిపించే యువశక్తిగా మీరు ఎదుగుతారని ఆశిస్తున్నాను. అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ మీలాంటి విద్యార్థులనుఎల్లవేళల ప్రోత్సహిస్తూనే ఉంటుంది. రాష్ట్రంలో అత్యున్నతమైనటువంటి కోచింగ్ సెంటర్లు కర్నూల్లో నెలకొల్పు కోవాలని. ఆర్ఎస్ అకాడమీ లాంటివి కోచింగ్ సెంటర్లు మరింతగా అభివృద్ధి చెందుతూ ఈ యువకులను దిశ నిర్దేశం చేసే దిశగా తయారు చేస్తుందని ఆశిస్తున్నాను అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్ఎస్ అకాడమీ కరస్పాండెంట్ రమేష్ బాబు, అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యదర్శి ఎర్రి స్వామి, రాష్ట్ర ఎస్ ఎఫ్ ఎస్ కన్వీనర్ మహేష్, చరణ్, జితేంద్ర, ఆనంద్ తదితర విద్యార్థి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

కుంకనూరులో అక్రమ మట్టితవ్వకాలు

- చూసి చూడనట్లు వదిలేస్తున్న రెవెన్యూ అధికారులు

దేవనకొండ, మే 19 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

దేవనకొండ మండలం కుంకనూరు గ్రామంలో అక్రమ మట్టి రవాణాకు అడ్డాగా మారింది. గ్రామ శివారులో నుంచి అనుమతి లేకుండా మట్టి తరలిస్తున్నా.. అధికారులు ప్రేక్షక పాత్ర వహిస్తున్నారన్న విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. మండలంలోని కుంకనూరు గ్రామం నుండి మట్టిని జెసీబీలతో తవ్వి ట్రాక్టరులతో అక్రమంగా తరలిస్తున్నారు. మండలంలో రోజురోజుకు పెరిగిపోతున్నా మట్టి అక్రమ రవాణాని పట్టించుకునే నాధుడే కరువయ్యాడని మండల ప్రజలు వాపోతున్నారు. అక్రమ మట్టి వ్యాపారులు ఇష్టారీతిగా టిప్పర్లతో వెంచర్లు తదితర ప్రాంతాలకు తరలిస్తున్నా రెవెన్యూ అధికారులు పోలీస్ లు మాత్రం తమకేమీ పట్టనట్టు వ్యవహరిస్తున్నారని విమర్శలు ఉన్నాయి. అక్రమ మట్టి తరలిస్తున్న విషయం పంచాయతీ సెక్రెటరీ వివరణ రెవెన్యూ అధికారులను అడగినా తమకేమీ సంబంధం లేదని చెప్పారని గ్రామ రెవెన్యూ అధికారులకు ఫోన్ చేయగా ఎటువంటి సమాచారం అందలేదని ప్రజలకు తెలిపినట్టు తెలుస్తోంది. కార్యాలయానికి తరలిస్తున్నట్లు తమ ఉన్నతాధికారులు చెప్పారని అన్నారు. ఒకవేళ ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు తరలిస్తే పని దినాల్లో తరలించాలి, తప్ప సెలవు తరలించడం పట్ల పలువిమర్శలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. కార్యాలయంకు తరలిస్తున్నామని చెప్పి అక్రమ మట్టి రవాణా చేస్తున్న వ్యక్తులు గ్రామంలో మండల కేంద్రంలోని ఓ దుకాణ సముదాయం, వద్ద మట్టిని పోయడం ఏమిటని పలువురు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇలా మండలంలో అక్రమ మట్టి రవాణా తరలిస్తే సంబంధిత అధికారులు, ఏం చేస్తున్నారని ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఈ అక్రమ మట్టి తరలింపు పోలీసుల కనుసనల్లోనే నడుస్తుందని పలువురు చర్చించుకుంటున్నారు. ప్రభుత్వ అభివృద్ధి పనుల కోసం మట్టి తరలిస్తున్నామని చెబుతున్న వారు సెలవు దినాల్లో దొంగచాటుగా తరలించడం, ఏమిటో అర్థం కాని ప్రశ్న..? ఇప్పటికైనా అక్రమ మట్టి రవాణాకు అడ్డుకట్ట వేస్తారా...? అక్రమ మట్టి రవాణా వ్యాపారుల ఆగడాలకు రెవెన్యూ అధికారులు, పోలీస్ లు అజ్యం పోస్తారా అన్నది ప్రశ్నార్థకంగా మారింది.

పోరాట స్ఫూర్తి పుచ్చలపల్లి సుందరయ్య

దేవనకొండ, మే 19 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

అట్టడుగు వర్గాల అభ్యున్నతకై కార్మిక కర్షక హక్కులకై సుందరయ్య సాగించిన పోరాటం నేటి తరానికి స్ఫూర్తి అని నేటి సమకాలీన రాజకీయాలలో పుచ్చలపల్లి సుందరయ్య ఆదర్శనీయుడని సిపిఎం జిల్లా నాయకులు బి వీర శేఖర్ పేర్కొన్నారు. పుచ్చలపల్లి సుందరయ్య 39వ వర్ధంతి పురస్కరించుకొని దేవనకొండ మండల కేంద్రంలో స్థానిక సీఐటీయూ కార్యాలయం ముందు ఆయనకు సిపిఎం పార్టీ మరియు ప్రజా సంఘాల నాయకులు ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా సిపిఎం మండల కమిటీ సభ్యులు అశోక్ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో వీరశేఖర్ మాట్లాడుతూ బ్రిటిష్ వారి చెర నుండి దేశ సంపూర్ణ స్వాతంత్ర స్వేచ్ఛకై వీరోచితంగా పోరాడి ఘనత సుందరయ్యది అని, స్వాతంత్రం అనంతరం భారత దేశ రాజకీయాల్లో కీలకపాత్ర పోషించాలని పార్లమెంట్లో ప్రతిపక్ష నాయకుడిగా అదే విధంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ అసెంబ్లీలో ప్రతిపక్ష నాయకుడిగా ప్రజా సమస్యలపై సమరశీలమైన పోరాటాన్ని గళాన్ని విప్పారని అట్టడుగు వర్గాల అభ్యున్నతకై రైతులు కార్మికులు కష్టజీవుల బాగు కోసం, ఆనాటి కాలం లో అందరికీ కూడు ,గూడు ,గుడ్డ కావాలని నిరంతరం పోరాడారని పేర్కొన్నారు ఈ నేపథ్యంలోని నేటి ధన, అవినీతి రాజకీయాలలో సుందరయ్య తరహా రాజకీయాల అవసరమని ప్రజలే ప్రజలే బిడ్డలుగా భావించి సర్వస్వం త్యాగం చేసిన నిరాడంబర జీవి సుందరయ్యని సిపిఎం పార్టీ కార్యకర్తలు మరియు ప్రజా సంఘాల నాయకులు ఆయన బాటలో నడుస్తున్నారని పేర్కొన్నారు శ్రామికులు రైతులు వారి హక్కుల కోసమే జరిగే పోరాటంలో ఆయన స్ఫూర్తితో ముందుంటామని వారు పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు ప్రజాసంఘాల నాయకులు రమేష్, బండ్లయ్య,బలరాముడు, పెద్దయ్య, రాము, రవితేజ, రామాంజనేయులు మహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

సంగ్రామ్ భలేరావ్‌గా రణ్‌వీర్ సింగ్

సంగ్రామ్ భలేరావ్‌గా 'సింగమ్ అగైన్'తో అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నాడు బాలీవుడ్ కథానాయకుడు రణ్‌వీర్ సింగ్. రోహిత్ శెట్టి దర్శకత్వంలో రానున్న యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ చిత్రమిది. రణ్‌వీర్ తన పాత్రకు సంబంధించిన చిత్రీకరణను ఈ నెలాఖరులోగా పూర్తి చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని సమాచారం. ఈ షూటింగ్ పూర్తయ్యాక అదిత్య ధర్‌తో ఓ సినిమాని ప్రారంభించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. దానికి 'ధురంధర్' అనే టైటిల్‌ని ఖరారు చేసినట్టు తెలిసింది. 'ఈ కలయికలో రానున్న తొలి చిత్రం కాబట్టి చిత్రబృందం ఈ సినిమాని ఎంతో ప్రత్యేకంగా తెరకెక్కించనుంది. ఈ భారీ యాక్షన్ థ్రిల్లర్‌ని రాజకీయాలు, గ్యాంగ్‌వార్ నేపథ్యంలో రూపొందించనున్నారు. జూన్‌లో దీని చిత్రీకరణను మొదలుపెట్టనున్నారు' అని సన్నిహితవర్గాలు తెలిపాయి.

జక్కన్న మూవీ కోసం మళయాల నటుడు పృథ్వీరాజ్

ఎక్స్‌లో వైరల్‌గా మారిన వార్త

మహేశ్‌బాబు హీరోగా దర్శకధీరుడు రాజమౌళి ఓ భారీ ప్రాజెక్ట్ రూపొందించనున్న విషయం తెలిసిందే. ఎంబి 29గా ఇది ప్రచారంలో ఉంది. దీనిపై వార్తలు సోషల్ మీడియాలో చక్కెర్లు కొట్టాయి. తాజాగా ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు సంబంధించిన ఓ ఆసక్తికరమైన వార్త ఎక్స్‌లో షేర్ అవుతోంది. దీంతో ఈ హ్యాష్ ట్యాగ్ మరోసారి ట్రెండింగ్‌లోకి వచ్చింది. ప్రస్తుతం ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనుల్లో ఉన్న ఈ చిత్రంలో మలయాళ నటుడు పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ కీలకపాత్రలో కనిపించనున్నారట. ఈ విషయమై పృథ్వీరాజ్‌ను రాజమౌళి సంప్రదించారని.. ఆయన కూడా ఓకే చేసినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఆయన ఇందులో విలన్‌గా కనిపించనున్నారట. దీనిపై అధికారిక ప్రకటన కోసం సినీ ప్రియులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఒకవేళ ఇదే నిజమైతే మహేశ్-పృథ్వీలను ఒకే స్క్రీన్‌పై చూడొచ్చని అభిమానులు ఆశపడుతున్నారు. మలయాళంలో స్టార్‌గా ఎదిగిన పృథ్వీరాజ్ ఇటీవల 'సలార్'తో ప్రేక్షకులకు ఆకట్టుకున్నారు. ఇప్పుడీ చిత్రంతోనూ ఇక్కడ అభిమానులను సొంతం చేసుకోవచ్చని భావించినట్లు తెలుస్తోంది. మరోవైపు ఆయన్ని తీసుకోవడం వల్ల మలయాళంలోనూ సినిమాను ప్రమోట్ చేసుకోవచ్చని చిత్రబృందం ఆలోచించినట్లు టాక్. తాజాగా ఈ సినిమా కాస్టింగ్ డైరెక్టర్ విషయంలో రూమర్స్ రాగా టీమ్ వాటిని ఖండించింది. ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు సంబంధించిన ఏ అప్‌డేట్ అయినా నిర్మాణ సంస్థ అధికారికంగా ప్రకటిస్తుందని క్లారిటీ ఇచ్చింది. ఈ ప్రాజెక్ట్ గురించి రాజమౌళి ఇటీవల ఓ సందర్భంలో మాట్లాడుతూ.. నటీనటుల ఎంపిక పక్రియ జరుగుతున్నట్లు చెప్పారు. త్వరలోనే సినిమా టైటిల్‌ను ప్రకటిస్తామన్నారు. ఈ సినిమాను 'మహారాజ్' అనే టైటిల్ పరిశీలనలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందులో మహేశ్‌కు సంబంధించిన ఎనిమిది లుక్స్‌ను జక్కన్న టీమ్ రెడీ చేసినట్లు టాక్.

పవిత్రతో చందు వివాహేతర సంబంధం

ఆమె మోజులో పడి ఆత్మహత్య భార్య శిల్ప ఆవేదన

బుల్లితెర నటుడు చందు ఆత్మహత్యపై ఆయన భార్య శిల్ప స్పందించారు. ఐదు సంవత్సరాలుగా పవిత్రతో చందు సహజీవనం చేస్తున్నట్లు ఆమె మీడియా ముందు చెప్పారు. 'త్రినయిని' సీరియల్ వచ్చినప్పటి నుంచి వారి మధ్య వివాహేతర సంబంధం కొనసాగిందన్నారు. చందు తన వెంటపడి ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నాడని.. ప్రస్తుతం ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారని ఆమె వివరించారు. గత ఐదు సంవత్సరాలుగా పవిత్ర మాయలో పడి తమను పట్టించుకోవడం మానేశాడని, ఇంటికి కూడా రావడం లేదని బాధను వ్యక్తం చేశారు. ఇంకా ఆమె మాట్లాడుతూ 'వివాహం జరిగిన తర్వాత వివాహేతర సంబంధం మూలంగా జీవితాలు నాశనం అవుతున్నాయి. ప్రస్తుతం మా పరిస్థితి కూడా అలాగే ఉంది. పవిత్ర ఆకస్మిక మృతితో చందు ఒత్తిడికి గురయ్యాడు. ఇటీవల కత్తితో కోసుకొని ఆత్మహత్యాయత్నం చేశాడు. పవిత్ర నీ దగ్గరికి వస్తున్నా అంటూ ఇన్‌స్టాలో మెసేజ్ కూడా పెట్టారు. శుక్రవారం ఆయన ఫోన్ ఎత్తకపోయేసరికి అనుమానంతో తెలిసిన వాళ్లను అక్కడికి పంపాము. అప్పటికే ఆయన ఫ్యానుకి ఉరివేసుకుని బలవన్మరణానికి పాల్పడ్డట్లు' శిల్ప చెప్పారు. తనకు, తన పిల్లలకు న్యాయం చేయాలని శిల్ప వేడుకున్నారు.

Printed, Published and Owned by M.RAMESH, H.No. 87/-569, Ground floor, Madhavanagar, Kurnool City, Kurnool - 518002, Andhrapradesh State, and Printing at PSR Printers, No.87-569, Beside, Chenchureddy Apartment, Madhava nagar,Kurnool - 518002 District, Andhrapradesh, Published from H.No. H.No. 87/-569, Ground floor, Madhavanagar, Kurnool City, Kurnool - 518002, Andhrapradesh, Editor : M.RAMESH, Mob : 8008622746,E-mail : peoplesmotivation22@gmail.com